

HAND LEIDING HOMERUN

EEN EDUCATIEF SPEL OVER DE EFFECTEN VAN ALCOHOL EN CANNABIS OP SPORTPRESTATIES

SPORTIVOS
ZILVER

SPORTIVOS
ZILVER

COLOFON

Redactie
Hanna Peeters, stafmedewerker VAD
Karen Vanmarcke, stafmedewerker VAD
Kaatje Popelier, stafmedewerker VAD
Joris Van Damme, stafmedewerker VAD
Johan Jongbloet, stafmedewerker VAD

Lay-out
www.cplush.be

Verantwoordelijke uitgever
P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2017/6030/17
© 2017

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

HOMERUN

OPZET VAN 'HOMERUN'

Homerun bestaat uit verschillende fysieke spelopdrachten (honken) voor sporters. Na iedere honk, krijgen de sporters een boodschap over de effecten van alcohol- en/of cannabisgebruik op de sportprestatie. Homerun kan tijdens een training, een stage of een kamp gespeeld worden, binnen of buiten. Het spel wordt bij voorkeur in duo's gespeeld. Het spel wordt begeleid door de trainer, eventueel in samenwerking met de A&D-coach van de club. De trainer wordt steeds op voorhand gebriefd over Homerun door de A&D-coach, het bestuur of een preventiewerker tabak, alcohol en drugs.

» Je kan de verschillende honken in één keer spelen met een doorschuifsysteem. Het spel duurt ongeveer 1,5 uur. Je voorziet best verschillende spelbegeleiders.

» Of je kan aan de start of op het einde van een aantal opeenvolgende trainingen 1 honk spelen, samen met alle sporters. Dit neemt dan ongeveer 10 minuten per training in beslag.

DOEL VAN 'HOMERUN'

Jonge sporters vanaf 14 jaar bewust maken van de invloed van alcohol- en druggebruik op sportprestaties.

VOOR WIE?

Dit spel is ontwikkeld voor alle jonge sporters vanaf 14 jaar.

MATERIALEN

VOOR DE TRAINER:

De handleiding met alle informatie over de opzet van de honken, genaamd de 'trainersinfo' **(zie p. 9 tot p. 17)**.

VOOR DE DEELNEMERS:

- De losse spelfiches (met op de voorkant de beschrijving van de honk en op de achterkant de bijhorende uitleg). Je legt deze bij de honk.
- De bijlagen (zie p. 19 tot p. 20) uitgeprint voor de deelnemers (het precieze aantal dat je nodig hebt, staat telkens in de bijlage vermeld).
- De materialen (hoe je het materiaal dient te gebruiken, vind je telkens bij de trainersinfo):

Algemeen

- Spelfiches
- Voor iedere deelnemer 1 balpen
- Bijlage 1 voor ieder team/duo
- Fluitje
- Zweetbandjes -16/-18 *
- 2 chronometers of andere timers

* Ruim op voorhand aan te vragen bij het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs, zolang de voorraad strekt.

Per honk

Honk 1.	Bal en doel (of materiaal dat binnen jullie sport wordt gebruikt).
Honk 2.	Maatbeker, bier- en wijnglas, longdrink- en aperitiefglas en een kan water of toegang tot een kraantje.
Honk 3.	Een springtouw.
Honk 4.	Ze voorzien 6 voorwerpen, iets om twee kampen af te bakenen (touw, kegels, hoepel, ...) en een gewicht om aan de benen te kunnen hangen.
Honk 5.	Een stevige muur.
Honk 6.	Kegels of een ander materiaal om de eindpunten aan te duiden.
Honk 7.	Eén touw of een sjaal per sporter, een kegel of een ander materiaal om het trefpunt aan te duiden.
Honk 8.	Eén ballon per sporter, eventueel yogamatjes voor curl-ups.
Honk 9.	Rugzak met zware waterflessen, bijvoorbeeld 2 à 3 volle flessen van 2 liter.

1.1 SPELVERLOOP

Je maakt als trainer een keuze voor één van onderstaande opties. In dit pakket wordt ervan uitgegaan dat je de optie 'Doorschuifsysteem' kiest. Indien je voor de optie 'Eén honk per training' zou kiezen, pas je aan waar dat nodig is.

Doorschuifsysteem

1. Het spel wordt **in duo's** gespeeld: je verdeelt de sporters in groepjes van twee personen.
2. De duo's starten ieder aan een andere honk en schuiven dan door.
3. De sporters lezen zelfstandig de spelopdracht op de voorkant van de fiche, voeren deze uit en lezen nadien de oplossing op de achterkant.
4. Het duo houdt met behulp van bijlage 1 bij wie welke honk wint om op het einde te bepalen wie gewonnen heeft.

Met het doorschuifsysteem heb je een eenmalige voorbereiding te doen. Alle spelers zijn tegelijkertijd aan de slag. Het kan wel wat veel informatie zijn in één keer, en je hebt er als trainer ook niet altijd zicht op of de informatie binnen elk groepje goed aankomt of begrepen wordt. In de speluitleg die volgt, wordt uitgegaan van deze spelvorm. Je kan echter ook kiezen om één honk of enkele honken per training te doen over een reeks trainingen.

Eén honk per training

Je kan Homerun ook met je volledige ploeg spelen. In dat geval voeren de spelers de honk of enkele honken samen of tegen elkaar uit. Of zijn er enkele die de honk uitvoeren en de andere die aanmoedigen. De trainer koppelt de oplossing nadien terug naar de hele groep samen.

Met één honk per training spreid je de informatie over een langere tijd. Je kan de info van vorige training ook nog eens herhalen. Je hebt meer zicht of de informatie goed wordt begrepen door alle spelers en jullie kunnen samen op alle vragen reageren. Dit werkt vaak een positief groepsgevoel en positieve sociale normering in de hand.

1.2 TAKEN VAN DE TRAINER

Voor de start

- **Kies minstens zes honken die jullie zullen spelen**, hoe meer honken hoe beter. Bekijk de bijhorende uitleg van de gekozen honken aan de hand van de spelfiches voor de spelers (achterkant van de spelfiche). Zo ben je steeds op de hoogte van het thema en de inhoud van de gekozen honken. Leg de spelfiches van die honken verspreid over de zaal, het veld, ... voor een doorschuifsysteem. **Leg zeker de speluitleg naar boven gericht** (de speluitleg is de beschrijving van de opdracht, op de achterkant staat de bijhorende uitleg) zodat de sporters niet meteen de eventuele oplossing en bijhorende uitleg kunnen lezen.
- Leg het **nodige materiaal** klaar **bij de honken**: gebruik daarvoor de fiches met trainersinfo waar bij iedere opdracht vermeld wordt op welke manier je de materialen dient te gebruiken (zie p. 6 tot p. 15). Het overzicht van alle materialen vind je op p. 2-3.

Bij de start

- Licht het spel toe aan je sporters, bijvoorbeeld als volgt:

TOELICHTING VOORBEELD

Vandaag spelen we Homerun: een spel over de effecten van alcohol en drugs op je sportieve prestatie. Jullie gaan zo dadelijk een aantal opdrachten doen. Jullie zullen van honk naar honk moeten gaan. Daar vinden jullie spelfiches. Op de voorkant van de spelfiches staat de opdracht van de honk, op de achterkant de oplossing. Jullie krijgen per honk 3 minuten tijd om de opdracht uit te voeren en de oplossing te lezen. Na 3 minuten fluit ik, en moeten jullie doorschuiven naar de volgende honk. Voordat je doorschuift, zorg je ervoor dat de honk er identiek uitziet zoals je hem vond. Alle materialen moeten dus terug op dezelfde plek liggen, en de spelfiche met de voorkant naar boven.

- Toon aan de sporters waar zich welke honk bevindt en in welke richting ze moeten doorschuiven.

- Verdeel de groep in duo's en zet ieder groepje bij één honk voor het startschot.
- Geef aan ieder duo een kopie van bijlage 1 mee om de scores te kunnen bijhouden.
- Geef iedere sporter een balpen.
- Geef kort mee welke opdracht de sporters bij de verschillende honken zullen moeten uitvoeren.

Tijdens het spel

- Geef de sporters 3 minuten de tijd voor het uitvoeren van de opdracht en het lezen van de oplossing op de achterkant. **Je fluit (of geeft een ander signaal) na 3 minuten**, zodat de groepjes kunnen doorschuiven naar de volgende honk.
- Ga bij ieder groepje eens langs om te checken of het lukt en of de opdrachten correct worden uitgevoerd.
- Maak duidelijk aan de sporters dat alle materialen op dezelfde manier dienen te worden achtergelaten zoals ze lagen bij aankomst aan de honk.

Na het spel

- Roep je sporters terug samen.
- Vraag:
  - 'Hoe ging dit spel?'
  - 'Wat vonden jullie de leukste honk?'
  - 'Wat vonden jullie de moeilijkste honk?'
  - 'Hebben jullie iets bijgeleerd over alcohol en drugs? Zo ja, wat?'
- Overloop nog even de oplossingen van de verschillende honken in groep.
- Moraal van het verhaal: 'Sporten en alcohol of drugs gaan niet samen'...
- Beloon eventueel de winnaar, maar geef alle sporters een zweetbandje -16/-18 *.

* Ruim op voorhand aan te vragen bij het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs, zolang de voorraad strekt.

2.1 OVERZICHT INHOUD HONKEN

1 Kromme Danny
Leeftijd: 14+
Inhoud: Effect van alcohol op oog-hand-coördinatie, het inschatten van afstanden, het afstemmen van bewegingen op elkaar en het evenwicht.

2 Glas halfvol of halfleeg
Leeftijd: 14+
Inhoud: inschatten hoeveel alcohol er in een standaardglas zit en kennis van alcoholrichtlijn en de wetgeving.

3 Energievreter
Leeftijd: 14+
Inhoud: alcohol is geen goede energiebron.

4 Tweekamp
Leeftijd: 14+
Inhoud: inzicht in de gevolgen van alcohol bij lichamelijke inspanningen.

5 Luchtzitten
Leeftijd: 14+
Inhoud: Effect van alcohol op verzuurde spieren.

6 Multitasken
Leeftijd: 14+
Inhoud: Invloed van cannabis en alcohol op concentratievermogen en coördinatie (multitasking).

7 Beste van 3
Leeftijd: 14+
Inhoud: Invloed van cannabis op concentratievermogen, coördinatie en controle over je lichaam.

8 Knallen
Leeftijd: 14+
nhoud: Invloed van cannabis op de longcapaciteit.

9 Burn baby burn
Leeftijd: 14+
Inhoud: Invloed van cannabis op lichamelijke inspanningen.

HONK 1

TRAINERS INFO

KROMME DANNY

SPORTIVOS ZILVER

14+

THEMA

Alcohol verstoort het evenwicht en de oog-hand-coördinatie.

OPDRACHT

1.
De sporters krijgen één normale poging om te scoren, zoals dat gebeurt binnen jullie sport: een bal in de goal trappen, een puck in de goal slaan, een bal in de ring werpen, een bal over het net slaan, …

2.
Vervolgens proberen de sporters nog eens te scoren, maar voor ze mogen proberen, draaien ze 15 keer rond hun vinger (vinger op de grond).

Elke sporter krijgt 1 punt per goal.

Geen balsport?

» **Kies dan iets dat wel past binnen jullie sport.** Let wel op dat het niet te gevaarlijk wordt: ga bijvoorbeeld niet testen of je nog kan lopen over de springplank van het zwembad of klim niet op een paard…
» Andere optie: na het rond de vinger draaien, lopen de sporters in een rechte lijn naar de andere kant van de zaal. Wie van de lijn afwijkt, verliest.

MATERIAAL

Materiaal dat binnen jullie sport wordt gebruikt. Bijvoorbeeld een bal en doel, een pluimpje en net, een puk en hockeystick, enzovoort.

HONK 2

TRAINERS INFO

GLAS HALFVOL OF GLAS HALFLEEG?

14+

SPORTIVOS
ZILVER

THEMA

Hoeveel alcohol zit er in een standaardglas?

OPDRACHT

1.
Met een kan water schenkt de ene sporter een glas wijn en een glas bier uit, terwijl de andere een aperitiefglas (zoals bijvoorbeeld een portoglas of een sherryglas) en een longdrinkglas (enkel de hoeveelheid sterkedrank) uitschenkt. De sporters vullen de glazen met de hoeveelheid water zoals zij denken dat het hoort.

2.
Op de achterkant van de spelfiche (voor de sporters) vinden ze de oplossing terug: hoeveel cl zit er in een standaardglas?

3.
Laat de sporters hun gevulde glazen afmeten in de maatbeker om zo de hoeveelheid te vergelijken met de oplossingen op de spelfiche.

Degene die het dichtst bij de oplossing zit, WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Een kan water of toegang tot een kraantje
» Maatbeker
» Wijnglas
» Bierglas
» Longdrinkglas
» Aperitiefglas (zoals een porto- of sherryglas)

HONK 3

TRAINERS INFO

ENERGIEVRETER

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

In alcohol zitten veel en vooral 'lege' calorieën.

OPDRACHT

1.
De sporters bepalen wie van hen begint met de opdracht door één keer blad-steen-schaar te spelen. De sporter die blad-steen-schaar heeft gewonnen, start met de opdracht. De andere sporter timet de oefening en geeft instructies.

2.
De opdracht gaat als volgt (of gebruik een reeks van jullie meest uitputtende oefeningen):

30'	Jumping Jacks
3'	rust
20'	plank
3'	rust
30'	zoveel mogelijk touwtjespringen

Jumping Jacks: 'start met de benen tegen elkaar en de armen naast het lichaam, spring met de benen uit elkaar en de armen boven het hoofd. Spring hierna weer naar de beginpositie, herhaal dit gedurende de 30'.

3.
De sporters noteren na de oefening hoeveel keer ze touwtje gesprongen hebben binnen de 30'.

4.
Hierna wisselen de sporters van positie, de sporter die net de inspanning deed krijgt de chronometer en de andere sporter stelt zich klaar voor de oefeningen.

Wie het meest aantal sprongen kan noteren WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Chronometer of andere timer
» Springtouw

HONK

4

TRAINERS INFO

TWEEKAMP

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

Met alcohol in het bloed een grote inspanning doen, kan de hartslag serieus verhogen.

OPDRACHT

1.

De sporters bepalen wie van hen een belemmering krijgt bij deze opdracht door één keer blad-steen-schaar te spelen. De sporter die blad-steen-schaar verliest, hangt een gewicht aan zijn benen. Om de benen zwaarder te maken kan je gebruik maken van iets dat bij jullie sport van toepassing is, zoals bijvoorbeeld een gewichtsgordel. Heb je niet meteen een idee in gedachten, dan kan je ook steeds de benen verzwaren aan de hand van zand- of rijstzakjes in lange sportkousen.

2.

De sporters starten elk in hun eigen kamp. In elk kamp liggen 3 voorwerpen.

3.

De sporters moeten om ter eerst 4 voorwerpen in hun kamp krijgen door er bij de andere één te gaan stelen.

Wie als eerste 4 voorwerpen in zijn kamp heeft liggen, WINT en krijgt 1 punt.

Indien niemand 4 voorwerpen in zijn kamp heeft na 3 minuten, is er sprake van gelijkspel en worden er geen punten verdeeld.

MATERIAAL

» Verzamel **6 voorwerpen** (bv. ballen, pucks, reddingvesten, kniebeschermers, vlaggetjes, ...). Het maakt niet uit of dit 6 verschillende of 6 dezelfde voorwerpen zijn.

» Duid **twee kampen** aan (met touw, kledingstukken, kegels, hoepels...). Zorg dat de kampen ongeveer op 10 à 15 meter afstand van elkaar liggen. Leg in ieder kamp 3 voorwerpen.

» Voorzie een gewicht om de benen van één sporter zwaarder te maken.

HONK 5

TRAINERS INFO

LUCHTZITTEN

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

Door alcohol heb je meer kans op spierverzuring en spierkrampen.

OPDRACHT

1.
De sporters gaan in zithouding tegen de muur staan en houden dit zo lang mogelijk vol.

Wie het langst volhoudt, WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Zorg ervoor dat je de spelfiche in de buurt van een stevige muur legt, waar je met je rug kan tegen leunen
» Als er geen muur is, gaan de deelnemers zonder muur met hun benen in een hoek van 90 graden staan en houden dit zo lang mogelijk vol.

HONK 6

TRAINERS INFO

MULTITASKEN

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

Zowel alcohol als cannabis zorgen ervoor dat je minder goed bent in multitasken. Multitasken is net tijdens de meeste sporten erg belangrijk.

OPDRACHT

1.

De sporters moeten elk een moeilijke zin onthouden en deze correct neerschrijven. De zin ligt op 10 meter afstand van de honk (waar de spelfiche en een blanco papier per deelnemer ligt). Om tot bij de zin en terug naar de honk te geraken doen ze hink-stap-kikkersprong. Elke sporter schrijft de zin op het blanco blad. Ze krijgen hiervoor twee minuten.

2.

De spelers controleren elkaars zin door middel van de oplossing op de achterkant van de spelfiche.

Degene die het grootste deel van zijn zin heeft kunnen neerschrijven, WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Op 10 meter van de spelfiche (honk) leg je de uitgeknipte zinnen van bijlage 2.
» Aan de honk voorzie je per sporter 1 blanco blad papier en een balpen.
» Aan de honk voorzie je ook een timer die ze kunnen instellen op 2 minuten.

HONK 7

TRAINERS INFO

BESTE VAN 3

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

Cannabis zorgt ervoor dat je lijf trager reageert en je minder controle hebt over je been- en armspieren.

OPDRACHT

1.
Elke sporter bindt zijn beide benen aan elkaar vast zodat hij enkel nog kan springen.

2.
Na het startschot springen ze om ter snelst naar een trefpunt, tikken het aan en springen terug naar de honk en tikken die ook om ter eerst met hun hand aan.

3.
Als ze beide aan de honk zijn, gaan ze dus opnieuw klaarstaan en herhalen de oefening nog twee keer. In totaal doen ze de proef dus drie keer.

Wie op het einde het vaakst als eerste de honk heeft aangetikt (dus 2/3 of 3/3), WINT en krijgt 1 punt.

TIP

Voor deze honk is er idealiter een derde persoon nodig om het startschot te geven en te controleren wie telkens eerst de honk aantikt. Dit is een extra teamlid of jij als trainer.

MATERIAAL

» 1 touw of sjaal per persoon: om de benen aan elkaar te binden
» Duid op ongeveer 10 meter afstand van de honk een trefpunt aan (bijv. een muur, goal, kegel, ...). Geef op voorhand aan waar het trefpunt zich bevindt!

HONK 8

TRAINERS INFO

KNALLEN

SPORTIVOS
ZILVER

14+

THEMA

Cannabis beschadigt de longen en je geraakt sneller buiten adem.

OPDRACHT

1.

De sporters moeten om ter eerst een ballon opblazen tot ze ontploft. Terwijl ze dat doen moeten ze curl-ups doen (waarbij de rug in neutrale kromming op de grond blijft en enkel de schouders van de grond geheven worden).

Wie als eerste de ballon heeft doen ontploffen, WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Eén ballon per sporter
» 2 yoga-matjes voor curl-ups (alleen voor softies)

HONK 9

TRAINERS INFO

BURN BABY BURN

14+

SPORTIVOS
ZILVER

THEMA

Cannabis maakt je slomer. Je krijgt een zwaar gevoel in armen en benen. Dat heet ‘stoned’ zijn.

OPDRACHT

1.
Eén van de twee sporters krijgt een belemmering. Laat ze blad-steen-schaar doen. De verliezer krijgt een zware rugzak (zogezegd vol THC) op zijn rug. Hij zal met de rugzak de opdracht moeten uitvoeren.

2.
De sporters leggen een parcours af door squat-sprongen te doen.

3.
Het parcours bestaat uit obstakels over een lijn van 20 meter. Leg om de twee meter een jas, balk of ander obstakel op de grond waar de sporters moeten over springen. Als ze aan de overkant zijn, keren ze op dezelfde manier terug naar de honk.

Wie als eerste terug aan de honk staat, WINT en krijgt 1 punt.

MATERIAAL

» Rugzak met waterflessen of andere zware voorwerpen
» Voorzie een jas, een balk of andere voorwerpen die kunnen dienen als obstakels in het hindernissenparcours

3 SPELFICHES

Hier vind je de 9 spelfiches/honken voor de deelnemers.

- **Op de voorkant** staat telkens de opdracht die de deelnemers moeten uitvoeren.
- **Op de achterkant** vinden ze de uitleg over alcohol of cannabis die bij de opdracht hoort.

BIJLAGE 1 – SCOREBORD

Print dit schema uit voor ieder team of duo.
Voer de opdrachten uit, tel al de punten samen en noteer de TOTAALSCORE.
Omcirkel de winnaar op het scorebord.

SPORTIVOS
ZILVER

HONK		**NAAM SPORTER:**		**NAAM SPORTER:**	
		NOTITIES	SCORE	NOTITIES	SCORE
1	Schrijf op hoeveel keer je hebt gescoord. Noteer bij 'punten' het aantal keer dat elke sporter heeft gescoord.	Aantal x gescoord:		Aantal x gescoord:	
2	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.				
3	Vul het aantal sprongen in. Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.	Aantal sprongen:		Aantal sprongen:	
4	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer. Bij gelijkstand krijgt elke speler 0 punten.				
5	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.				
6	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.				
7	Omcirkel wie de 1e, 2de en 3de beurt als eerste terug aan de honk was. Schrijf op hoeveel keer iemand eerst was. Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.	Beurt 1: Beurt 2: Beurt 3: Totaal / 3 =		Beurt 1: Beurt 2: Beurt 3: Totaal / 3 =	
8	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.				
9	Noteer bij 'punten' een 1 bij de winnaar, een 0 bij de verliezer.				
	TOTAALSCORE				

Print deze bijlage één maal af en leg de twee zinnen op ongeveer 10 meter afstand van de honk.

SPORTER 1

Alcohol en cannabis zorgen voor een slechtere oog-hand-coördinatie, reactievermogen en een afname van concentratie. Tijdens het sporten kan dit ervoor zorgen dat de sporter niet helemaal scherp staat en niet altijd de juiste beslissingen neemt.

SPORTER 2

THC is de werkzame stof in cannabis en zorgt ervoor dat kleuren en muziek intenser lijken en verandert de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders kunnen ervaren en bijvoorbeeld de indruk hebben creatiever te zijn.



SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

KROMME DANNY

STAP 1

Probeer om de beurt een punt te scoren of voer de opdracht uit die je trainer geeft.

STAP 2

Als jullie dat gedaan hebben, probeer je het nog eens. MAAR voor poging twee zet je eerst jullie wijsvinger op de grond en **draai er 15 rondjes omheen.** Degene die niet draait, telt luidop mee.

SCORE

Vul op het scoreblad het aantal punten in dat je hebt gescoord.



SPELFICHE

HONK 1



SPORTIVOS ZILVER

Kon je nog doen wat je anders kan of liep het helemaal fout?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Door 15 maal rond je vinger te draaien word je draaierig.

» Je oog-hand-coördinatie neemt sterk af.
» Je kan moeilijker afstanden inschatten.
» Je kan moeilijker je bewegingen op elkaar afstemmen.
» Je evenwicht begint rare dingen te doen.

Dit gebeurt ook wanneer een sporter te veel alcohol zou drinken. Zelfs al vanaf 2 à 3 glazen alcohol. **Daarom gaan alcohol en sport niet samen**. Want goed kunnen mikken en je evenwicht houden, zijn bij veel sporten van belang! Nog een extra addertje onder het gras: iemand die alcohol heeft gedronken, merkt dat helemaal niet van zichzelf en denkt dat hij nog perfect tot alles in staat is.

Ook na het sporten is alcohol drinken geen geweldig idee is. Ontdek waarom bij de andere honken!



SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

GLAS HALFVOL OF GLAS HALFLEEG?

STAP 1

Jullie krijgen elk twee glazen voor specifieke alcoholische drankjes (wijnglas, bierglas, aperitiefglas en een longdrinkglas voor sterkedrank). Je vult ze met de hoeveelheid water zoals je denkt dat ze correct gevuld moeten worden op café of restaurant. In het longdrinkglas giet je enkel de hoeveelheid sterkedrank die in een cocktail hoort te zitten, het fruitsap dat erbij gegoten wordt, tel je niet mee.

STAP 2

Vergelijk de glazen met de oplossing op de achterkant van deze spelfiche. Daarop staat hoeveel centiliter je in het specifieke glas mag schenken. Neem de maatbeker erbij en giet het water uit de glazen hier om de beurt in uit. Kijk na of jullie de juiste hoeveelheid hebben geschonken.

SCORE

Degene die het dichtst bij de oplossing zit, WINT 1 punt.
Noteer dit op het scorebord.



SPELFICHE

HONK

2

SPORTIVOS
ZILVER

Denk je dat je bij alle glazen de juiste inschatting hebt gemaakt?

OPLOSSING

Op basis van deze tabel kan je controleren of je het juiste aantal centiliters water hebt geschonken in het juiste glas. Voor het longdrinkglas kijk je bij de oplossing van sterkedrank (shotjesglas).

25 cl.	10 CL.	5 cl.	3.5 cl.
GLAS BIER	**GLAS WIJN**	**APERITIEF** **PORTO / SHERRY**	**STERKE-DRANK**

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Het glas waarin we een bepaalde soort drank inschenken, verschilt van soort tot soort. Een consumptie zoals ze in de kantine wordt geschonken is een **standaardglas**.

Elk standaardglas bevat gemiddeld 10 gram of 12,7 ml pure alcohol. Dit wil zeggen dat een standaardglas bier evenveel alcohol bevat als een standaardglas sterkedrank.

(!) Alcohol is een schadelijke stof. Hoewel de wetgeving alcoholgebruik (bier en wijn) toelaat voor jongeren vanaf 16 jaar, drink je om de risico's te beperken best geen alcohol onder de 18 jaar. Boven de 18 jaar drink je best niet meer dan 10 glazen per week en drink je beter niet alle dagen. Je hersenen zijn trouwens in volle ontwikkeling tot je minstens 25 jaar bent.



SPORTIVOS
ZILVER

STAP 1

Doe blad-steen-schaar om te bepalen wie van jullie als eerste met de opdracht begint. Degene die wint, begint met de opdracht.

STAP 2

Je voert volgende opdrachten uit in één keer, degene die timet houdt daarbij streng de tijd in de gaten:

30'	Jumping Jacks
3'	rust
20'	plank
3'	rust
30'	zoveel mogelijk touwtjespringen

Tel tijdens het touwtjespringen het aantal sprongen. Noteer op het scorebord hoeveel sprongen je kon doen. Hierna wisselen jullie van positie.

SCORE

Wie het meest aantal sprongen heeft behaald wint 1 punt. Noteer dit op het scorebord.



SPELFICHE

ENERGIE-VRETER

REGELS

» Jumping Jack: Start met de benen tegen elkaar en de armen naast het lichaam, spring met de benen uit elkaar en de armen boven het hoofd. Spring hierna weer naar de beginpositie, herhaal dit gedurende de 30 seconden.

» Je wisselt snel van positie en houdt geen pauze tussen de opdrachtenreeks.

» Stop niet bruusk met bewegen als je niet meer kan, probeer het dan rustiger aan te doen. Plotseling stoppen verhoogt namelijk de kans op blessures.



SPELFICHE

HONK

3

Ben je uitgeput?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Hoe groter de inspanning, hoe meer nood aan energie. Als je deze oefening enkele keren zou herhalen, zou je merken dat je meer moeite moet doen om de oefeningen vol te houden. Als je sport, heeft je lichaam nood aan energie, die energie haal je uit voeding.

Om je energie op pijl te houden tijdens en na het sporten is het belangrijk dat je de juiste en gevarieerde voeding eet, namelijk voeding met volle calorieën, mineralen en vitamines.

Wist je dat de calorieën in alcohol lege calorieën zijn?

Ze worden niet omgezet in energie. Spieren kunnen er dus niets mee doen.

Ze worden omgezet in vetten, waardoor de vetopslag in het lichaam verhoogt.

Daarom is alcohol geen goede energiebron. Een sporter drinkt dus best geen alcohol <u>voor</u>, <u>tijdens</u> en <u>na</u> het sporten.

SPELFICHE

HONK

4

SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

TWEEKAMP



STAP 1

Doe blad-steen-schaar om te bepalen wie van jullie een belemmering krijgt bij deze opdracht. De persoon die verliest maakt zijn benen zwaarder met het materiaal dat aanwezig is bij de honk.

STAP 2

Ga ieder in een kamp staan. In ieder kamp liggen 3 voorwerpen. Als het spel start, loop je zo snel mogelijk naar het kamp van je tegenstander om **een voorwerp te stelen** en het terug naar je eigen kamp te brengen. Het is de bedoeling dat je zo snel mogelijk 4 voorwerpen in je eigen kamp krijgt.
Loop dus **zo snel mogelijk** heen en weer om de ander voor te blijven!

SCORE

Wie als eerste 4 voorwerpen in zijn/haar kamp krijgt, WINT 1 punt. Noteer dit op het scorebord.
Heeft niemand van jullie 4 voorwerpen in zijn/haar kamp na 3 minuten? Dan is er sprake van een **gelijkspel**, er worden **geen punten verdeeld.**

REGELS

» Je mag per keer dat je loopt maar 1 voorwerp vervoeren.
» Je mag je tegenstander niet met opzet hinderen.
» Het maakt niet uit welk van de voorwerpen je meepikt.

SPELFICHE

HONK

SPORTIVOS

ZILVER



4

Ben je buiten adem?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Als je sport heb je heel wat uithoudingsvermogen nodig. Het gebruik van alcohol versnelt de ademhaling, waardoor een sporter sneller moe zal zijn en minder uithoudingsvermogen zal hebben. Het lichaam reageert trager en het kan voor de sporter aanvoelen alsof hij/zij lood in de benen heeft.

Ook de hartslag zal stijgen bij het sporten: wanneer een sporter een **zware inspanning doet én alcohol heeft gedronken**, schiet de hartslag nog meer de hoogte in. Dat kan gevaarlijk worden.

<u>1 + 1 is in dit geval dus 3</u>

SPELFICHE

HONK

5

SPELFICHE

LUCHT-ZITTEN

SPORTIVOS

ZILVER

STAP 1

Ga allebei met jullie rug tegen de muur staan terwijl je benen een hoek van 90 graden vormen (zithouding dus).

SCORE

Wie dit het langst kan volhouden WINT 1 punt. Noteer dit op het scorebord.

Heeft na drie minuten nog niemand opgegeven? Dan is het gelijkstand en worden er geen punten verdeeld.



SPELFICHE

HONK

5



SPORTIVOS
ZILVER

Voel je een brandend gevoel in je bovenbenen?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Dit heet verzuring.

Wat is verzuring?
Hoe zwaarder je lichamelijke inspanning, en hoe langer je aan één stuk traint, des te meer melkzuur vrijkomt in je spieren. Bij zware inspanningen, heb je onvoldoende zuurstof om dat melkzuur af te breken. Er ontstaan dan melkzuurophopingen in je spierweefsel, waardoor je spieren “verzuren”.

Het dubbele effect van alcohol daarop:
» Wanneer een sporter alcohol drinkt, moet de lever zich eerst bezig houden met het afbreken van de giftige stoffen in alcohol. De lever heeft even geen tijd voor de afbraak van melkzuur. Melkzuur blijft dan langer in de spieren achter.
» Daarnaast wordt er door de afbraak van alcohol extra melkzuur gemaakt.
» De lever heeft gemiddeld 1,5 uur nodig om een standaardglas alcohol af te breken (dus bijvoorbeeld 6 uur voor 4 pinten bier)

Alcoholgebruik voor of na zware inspanningen kan dus leiden tot verzuurde spieren. En dat zorgt voor extra **spiervermoeidheid, spierkrampen en spierstijfheid** tijdens en na het sporten.



SPORTIVOS
ZILVER

6

SPELFICHE

MULTI-TASKEN

STAP 1

Op 10 meter van de honk ligt voor ieder van jullie een **zin die je vanbuiten moeten leren.** Je moet de zin correct neerschrijven op het blad papier aan deze honk. Zet de timer op 2 minuten.

STAP 2

Je mag niet gewoon lopen naar de zin. Je gaat naar de overkant en terug naar de honk door volgende beweging:
hink – stap – kikkersprong – hink – stap – kikkersprong – enzovoort.

STAP 3

Na twee minuten controleer je van elkaar of de zin correct werd neergeschreven.

SCORE

Degene die het grootste deel van de zin heeft kunnen neerschrijven, WINT 1 punt. Noteer dit op het scorebord.

SPELFICHE

HONK



6

Vergat je telkens delen van de zin, omdat je je ook op de sprong moest concentreren?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Het is niet gemakkelijk om zo'n lange zin te onthouden. Zeker niet wanneer je tegelijkertijd een fysieke inspanning moet leveren, een complexe taak moet aanleren of nieuwe situatie moet inschatten.

Tijdens het sporten zijn er allerlei zaken die je tegelijkertijd in de gaten dient te houden: wie staat vrij, wat is de score, welke countertactiek wordt er gebruikt, wie is de gevaarlijkste/zwakste tegenstander, enzovoort. Daar moet je allemaal aan denken, terwijl je toch nog op je beste niveau probeert te presteren.

» Wanneer een sporter cannabis zou hebben gerookt, was dit nog veel moeilijker geweest. **Cannabis verslechtert het concentratievermogen:** het is moeilijker om dingen te onthouden. Daarbij verslechtert de coördinatie, wat de hink – stap – kikkersprong heel moeilijk zou maken.

» Ook wanneer een sporter alcohol zou hebben gedronken, zou deze opdracht moeilijker zijn. **Alcohol zorgt ervoor dat het gehoor en zicht afneemt** en signalen worden minder snel doorgegeven aan de hersenen. Inspelen op nieuwe situaties, zoals ook het onthouden van een moeilijke zin, zal dus veel moeilijker verlopen.



SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

BESTE VAN DRIE

STAP 1

Jullie binden beide jullie twee benen bijeen. Jullie kunnen nu enkel nog springen om je voort te bewegen.

STAP 2

3-2-1-go! Spring nu om ter snelst naar het trefpunt (aangeduid door je trainer). Tik het aan en spring zo snel mogelijk terug naar je honk. Omcirkel op het scorebord wie eerst was.

STAP 3

Zet jullie opnieuw klaar aan de startmeet en herhaal de oefening **nog 2 keer.** Omcirkel iedere keer wie de beurt heeft gewonnen.

SCORE

Wie na de derde keer het vaakst als eerste is geëindigd (dus 2/3 of 3/3), WINT 1 punt.
Noteer dit op het scorebord.



SPELFICHE

HONK

7



SPORTIVOS
ZILVER

Vond je het frustrerend dat je in zo'n snelle opdracht maar zo moeizaam vooruit geraakt?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Cannabisgebruik kan het gevoel geven dat het lichaam trager reageert of niet doet wat de sporter wenst.

» Cannabisgebruik zorgt voor een slechtere **controle over de been- en armspieren.** De coördinatie gaat minder goed.

» Ook een slechtere concentratie is het gevolg van cannabisgebruik. Zo gaat een sporter sneller een balletje misslaan of een verkeerde inschatting maken.

» Cannabis kan een ontspannen, slaperig gevoel teweegbrengen. Hierdoor reageert een sporter trager dan normaal.

Voor een sporter met **alcohol** in zijn lijf zou het springen nog moeilijker gaan, omdat de sprongkracht verkleind wordt met 6%.



SPORTIVOS
ZILVER

8

SPELFICHE

KNALLEN

STAP 1

Blaas om ter eerst een ballon op tot die ontploft.

Tijdens het blazen doen jullie **curl-ups**: 'je ligt met je rug in een neutrale kromming op de grond en heft enkel de schouders van de grond in plaats van je volledige bovenlichaam.'
Dat maakt het een stuk moeilijker.

SCORE

Wie als eerste de ballon doet ontploffen, WINT 1 punt.
Noteer dit op het scorebord.

CURL UP





SPELFICHE

HONK 8

SPORTIVOS
ZILVER

Lukte het om de ballon te doen ontploffen?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Om ballonnen op te blazen heb je longkracht nodig. Tijdens een inspanning geraak je sneller buiten adem, waardoor een ballon opblazen moeilijker wordt.

Door cannabis te roken geraakt een sporter ook sneller buiten adem. Ook op lange termijn.

Cannabis roken is nog schadelijker voor de longen dan sigaretten roken. Het bevat dezelfde giftige stoffen als tabak.

» De rook van cannabis wordt meestal dieper en langer geïnhaleerd dan die van sigaretten. Eén cannabisjoint kan evenveel **longbeschadiging** veroorzaken als vijf snel na elkaar gerookte sigaretten (voor wat koolstofmonoxide en teer betreft).
» Cannabis roken leidt daarom tot meer kans op hoesten en chronische bronchitis. Het zorgt ervoor dat de longen minder bestand zijn tegen infecties en ziektekiemen.

Een sporter die af en toe cannabis rookt zal dus, net als een roker, sneller buiten adem zijn dan een andere sporter.



SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

BURN BABY BURN

STAP 1

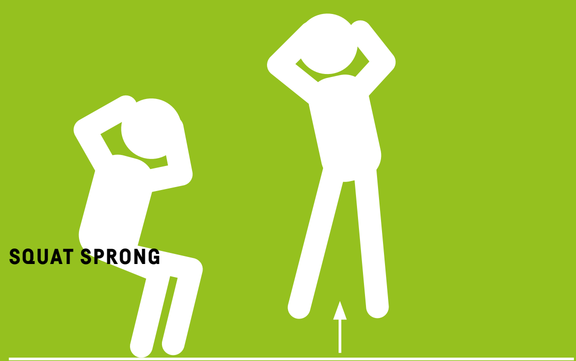
Doe blad-steen-schaar om te bepalen wie van jullie een zware rugzak moet dragen tijdens deze opdracht.

STAP 2

Jullie leggen om ter snelst een hindernissenparcours af. Maar jullie leggen het parcours af aan de hand van **squats sprongen** 'door de knieën gaan (tot een hoek van 90°), terug rechtkomen en in één beweging omhoog springen.'
Klaar? **3-2-1 START!**

SCORE

Degene die het eerst terug aan de honk staat, WINT 1 punt.
Noteer dit op het scorebord.





SPORTIVOS
ZILVER

SPELFICHE

HONK

9

Heb je het gevoel dat de rugzak je tegenhoudt?

WAT EEN ECHTE SPORTER MOET WETEN

Om het parcours af te leggen heb je veel energie nodig. Door de rugzak gaat alles veel moeizamer.

WIST JE DAT

cannabisgebruik...

» ...het reactievermogen vertraagt.
» ...een verdovend effect heeft.
» ...de oog-hand-coördinatie vermindert.
» ...de concentratie vermindert.
» ...het maximale inspanningsvermogen vermindert.
» ...leidt tot een verminderde motivatie.

Cannabis leidt zo tot verminderde sportprestaties.